РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

ПРИНЯТО Методическим советом ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК» от «30» июня 2026 г. Протокол № 3	СОГЛАСОВАНО _____ _____ _____ _____ «___» _____ 2026 г. м.п.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК» _____ Е. А. Осокина «01» сентября 2026 г. м.п.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Техника горного туризма»

Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	3 года
Вид программы	модифицированная
Уровень	базовый
Возраст обучающихся	7 - 17 лет
Составитель	Мельник Е.В., педагог дополнительного образования

г. Евпатория
2026 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ №1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 10
РАЗДЕЛ № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 13
РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 14
РАЗДЕЛ №5. ВОСПИТАНИЕ 20
РАЗДЕЛ №6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 28
РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 29
РАЗДЕЛ №8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 32
РАЗДЕЛ №9. ПРИЛОЖЕНИЯ 33
9.1 Оценочные материалы
9.2 Методические материалы
9.3 Календарно-тематическое планирование
9.4 Лист корректировки ДОП

РАЗДЕЛ №1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Техника горного туризма» имеет физкультурно-спортивную направленность и связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского спортивного туризма в стране.

Нормативно-правовая основа программы

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ. способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Устав ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК».

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности учащихся через изучение краеведения, и занятий по спортивному туризму.
Цель 1-2 года обучения: привитие коммуникативных навыков общения в коллективе, через социально-значимые, межличностные отношения.
Цель 3 года обучения: воспитание высоконравственной личности.

Основные задачи:
Образовательные:
- знать историю развития туризма в России;
- выявить талантливых и способных учащихся.
-знать разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью и судейским званиям.
Развивающие:
- развить и укрепить здоровье;
- развить необходимые двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, умение координировать движения, равновесие;
- выполнить контрольные нормативы;
- воспитать личностные качества: воля, смелость, находчивость, дисциплина, взаимовыручка.
Воспитательные:
- подготовить юных туристов к соревнованиям;
- привить стойкий интерес к занятиям спортивным туризмом;
- развить ответственность, аккуратность, внимательность.

Задачи 1 и 2 года обучения
Предметные: знать историю развития туризма, краеведение, туристскую гигиену.
Метапредметные: развить навыки составления карт, ориентирование на местности, развитие внимания, памяти, обращение со снаряжением, оказание помощи.
воспитать бережное отношение к природе, культуре общения, взаимовыручку, патриотическое воспитание.
Личностные: развить силу воли, выносливость, чувство долга и ответственности, лидерские качества, культура поведения и уважения к окружающим.

Задачи 3 года обучения

Предметные: знать историю развития туризма, краеведение, особенности культуры национальных меньшинств, проживающих в Крыму. Знать термины, используемые в горном туризме и их определения.

Метапредметные: уметь читать и составлять карты, ориентироваться на местности. Развить внимание, память, гибкое мышление, креативный подход.

Воспитать бережное отношение к природе, культуре общения, взаимовыручке, патриотическому воспитанию.

Личностные: развить силу воли, выносливость, чувство долга и ответственности, лидерские качества, культуру поведения и уважения к окружающим.

Адресат программы - учащиеся от 7 до 17 лет.

При формировании групп учитывается возрастной состав и физическая подготовка учащихся. При зачислении проводится входной контроль, учащиеся сдают нормативы. Допускается зачисление учащихся в группу к старшим учащимся при аналогичной физической подготовке.

Учащиеся 7- 12 лет — более подвижные. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы. Учащиеся нуждаются в контроле, поддержке и мотивации со стороны взрослых. Вместе с тем они старательны и проявляют интерес ко всему новому.

Учащиеся 13-15 лет -данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система, отмечается высокий темп развития дыхательной системы. Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации. Учащимся будут интересны такие дела, которые служат активному самовыражению подростков и учитывают их интересы.

С 16 до 17 лет - Юношеский возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, одновременно завершается половое созревание, почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. В 15 – 17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Проявляется достаточно высокая волевая активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения. В этот период происходит становление завершающего этапа созревания личности, который характеризуется выражением профессиональных

интересов, развитием теоретического мышления, развитием умения рефлексировать, самовоспитанием и последовательностью в действиях.

Актуальность программы

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие учащихся, происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте при активной деятельности учащихся в естественных природных условиях. Это способствует приобретению ими необходимого социального опыта в общественных и личностных отношениях, что облегчает процессы самоутверждения в подростковом возрасте.
Занятия позволяют привить интерес у детей и подростков к физической культуре и здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что выполнение поставленных задач, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе обучения, формируются: инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Учащиеся получают социальную адаптацию, умение работать в коллективе, самостоятельности, умению принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.
Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса туристов - спортсменов на начальном уровне подготовки. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки учащихся.

Формы обучения - очная, с применением сетевой формы реализации, возможно обучение с применением дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса – требования ко всем учащимся одинаковые. Каждое практическое занятие начинается с инструктажа по Т.Б. Все занятия соответствуют учебному плану учащихся разновозрастной категории.
Форма проведения занятий- групповая.
Формирование групп — по возрасту **7-12 лет; 13-17 лет.**
Состава групп – постоянный, смешанный.
Наполняемость групп: от 20 человек

Язык обучения — русский.

Форма реализации программ – реализация программы осуществляется в сетевой форме с использованием ресурсов муниципального бюджетного образовательного учреждения «Интеграл».

Режим занятий-

1-й год обучения – 1 раз по 3 занятия по 45 мин. (108 часов в год);
2-й год обучения – 1 раз по 3 занятия по 45 мин. (108 часов в год);
3-й год обучения – 1 раз по 3 занятия по 45 мин. (108 часов в год).

Уровень программы: базовый

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы: 3 года (324 часа) по 108 часов в год.

Формы аттестации/контроля

Формами подведения итогов реализации данной программы является:

1-й год обучения: промежуточная аттестация.

Выполнение «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки»

2-й год обучения: промежуточная аттестация.

Выполнение «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» , результаты участия в соревнованиях.

3-й год обучения: промежуточная и итоговая аттестация.

Выполнение «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки», результаты участия в соревнованиях. Учащиеся могут быть аттестованы автоматически при наличии **диплома за I; II; III места** в соревнованиях разного уровня или наличии значка ГТО.

Формы и методы контроля усвоения программы учащимися

В течение учебного года проводится:

-входной контроль(сентябрь);

- текущий контроль и контроль за Т.Б.;

- промежуточная аттестация с 10 по 25 декабря; с 10 по 25 мая;

- открытое занятие;

-участие в соревнованиях разного класса и уровня;

- итоговая аттестация, с 10 по 25 мая, по завершению реализации программы.

Входной контроль проводится с целью определения уровня физической подготовки для распределения в учебную группу.

Текущий контроль и контроль за Т.Б. — проводится на каждом занятии.

Отслеживается каждое задание и проверяется правильность выполнения.
Промежуточная аттестация — показывает приобретенные навыки и уровень физической подготовки за определенный учебный период.
Открытое занятие — позволяет показать качество проведенного занятия, продемонстрировать мастерство педагога, его профессионализм, методы и формы занятия, контакт с учащимися. Учащимся — продемонстрировать приобретенные ЗУН.
Участие в соревнованиях — позволяют учащимся объективно увидеть уровень своей подготовки. При наличии призовых мест — учащиеся получают автоматом аттестацию.
Итоговая аттестация — показывает уровень спортсмена и его физическую подготовку.

РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

№	Содержание занятий	Всего часов			
			Теория	Практика	Форма контроля
1.	**Теоретическая подготовка**	**9**			
1.1	ТБ. Теоретическая подготовка.		2		Устный опрос
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма		1		
1.3	Правила поведения и ТБ на занятиях		2		
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение		2		
1.5	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов		1		
1.6	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		1		
2.	**Практическая подготовка**	**99**			
2.1	Общая физическая подготовка			21	Сдача нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка			24	Сдача нормативов
2.3	Техническая подготовка			30	Участие в соревнованиях
2.4	Тактическая подготовка			3	
2.5	Выполнение контрольных нормативов			6	Внутренний контроль
2.6	Участие в соревнованиях			15	Результаты
	ИТОГО			**108**	

2 год обучения

№	Содержание занятий	Всего часов			
			Теория	Практика	Форма контроля
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**		
1.1	ТБ. Теоретическая подготовка. Входной контроль		2		Устный опрос
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма		1		
1.3	Правила поведения и ТБ на занятиях		2		
1.4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов		1		
2.	**Практическая подготовка**	**102**		**102**	
2.1	Общая физическая подготовка			24	Сдача нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка			21	Сдача нормативов
2.3	Техническая подготовка			30	Участие в соревнованиях
2.4	Тактическая подготовка			6	
2.5	Выполнение контрольных нормативов			6	Внутренний контроль
2.6	Участие в соревнованиях			15	Результаты
	ИТОГО	**108**			

3 год обучения

№	Раздел, Тема	Количество часов			
		Всего	В том числе		
			Теория	Прак-тика	Форма контроля
1	**Теоретическая подготовка**	**18**	**18**		Заполнение журналов по ТБ
1.1	Вступительное занятие – инструктаж по ТБ, правила организации походов. Входной контроль	**3**	**3**		Опрос
1.2	Топографическа подготовка. Спортивное ориентирование.	3	3		
1.3	Тактика туристских путешествий. Тактика в горном туризме.	6	6		
1.4	Организация питания в походе.	3	3		
1.5	Оказание первой медицинской помощи.	3	3		
2	**Практическая подготовка.**	**90**		**90**	Участие в соревнованиях Участие в экспедициях
2.1.	Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий.	27		27	
2.2.	Учебно-тренировочные путешествия.	9		9	
2.3.	Подготовка к участию в соревнованиях.	9		9	
2.4.	Специальная физическая подготовка.	24		24	
2.5	Участие в соревнованиях	18		18	
2.6	Итоговое занятие	3		3	
	ВСЕГО:	**108**	**18**	**90**	

РАЗДЕЛ № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год обучения	01.09.	31.05.	36	3	108 часов (3 часа в неделю)	1 раз в неделю по 3 часа
2 год обучения	01.09.	31.05	36	3	108 часов (3 часа в неделю)	1 раз в неделю по 3 часа
3 год обучения	01.09.	31.05	36	3	108 часов (3 часа в неделю)	1 раз в неделю по 3 часа

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с программой и планом работы учреждения.

В период всех каникул допускается работа с переменным составом учащихся, объединение учебных групп, сокращение численности их состава, корректировка расписания. Так же учитывается проведение во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов и пр.

РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретическая подготовка. 9ч.

1.1Техника Безопасности. Теоретическая подготовка. 2ч.

1.2 Туристские путешествия. История развития туризма. 1ч.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. Воспитание патриотизма, углубление практических ЗУН. Воспитание самостоятельности, ответственности и чувства коллективизма.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско –юношеского туризма в стране и в родном крае. Туристские традиции.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.3 Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 2 ч.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

1.4 Личное и групповое снаряжение. 2ч

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода.

1.5 Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов. 1ч.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание).

1.6 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. 1 ч.

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от организаций и учреждений.
Деятельность по охране природы в условиях похода.

2. Практическая подготовка 99 ч.

2.1 Общая физическая подготовка. 21 ч.

Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища в различных исходных положениях,
формирование правильной осанки, упражнения для ног, упражнения с сопротивлением. Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности (кросс)
до 3—5 км. с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Гимнастические упражнения.

2.2 Специальная физическая подготовка. 24 ч.

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использования упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

2.3Техническая подготовка. 30 ч.

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях.

2.4Тактическая подготовка. **3 ч.**

Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по туризму. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении спортивному туризму.

2.5 Выполнение контрольных нормативов. 6 ч.

Формы аттестации/контроля: внутренний контроль.

2.6 Участие в соревнованиях. 15 ч.

Формы аттестации/контроля: результат.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретическая подготовка. 6ч.

1.1 Техника Безопасности. Теоретическая подготовка.
Входной контроль. 2ч.
Формы аттестации/контроля: устный опрос.

1.2 Туристские путешествия. История развития туризма.1 ч.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. Воспитание патриотизма, углубление практических ЗУН. Воспитание самостоятельности, ответственности и чувства коллективизма.
История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско –юношеского туризма в стране и в родном крае. Туристские традиции.
Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма.
Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.3 Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 2ч.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

1.4 Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов. 1ч.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание).

2.Практическая подготовка 99 ч.

2.1 Общая физическая подготовка. 24 ч.

Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища в различных исходных положениях,
формирование правильной осанки, упражнения для ног, упражнения с сопротивлением. Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности (кросс)
до 3—5 км. с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Гимнастические упражнения.

2.2 Специальная физическая подготовка. 21 ч.

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использования упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах. Специальные упражнения на тренажерах.

2.3 Техническая подготовка. 30 ч.

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Освоение навыков страховки напарника.

2.4 Тактическая подготовка.6 ч.

Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по туризму. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении спортивному туризму.

2.5 Выполнение контрольных нормативов. 6 ч.

Формы аттестации/контроля: внутренний контроль.

2.6 Участие в соревнованиях. 15 ч.

Формы аттестации/контроля: результат.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1.Теоретическая подготовка.18 ч

1.1 Вступительное занятие. 3ч.

Инструктаж по ТБ при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения. Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия. Входной контроль.

1.2. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. 3ч. Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения.

1.3. Тактика туристских путешествий. Тактика в горном туризме. 6ч. Правильное построение схемы маршрута в походе. Тактика преодоления горных препятствий, расчет времени и способа технического приема в зависимости от требований соревнований или реальных условий. Разработка аварийных маршрутов для схода с дистанции при чрезвычайных ситуациях во время осуществления похода, в том числе похода выходного дня. Практические занятия. Разработка тактик во время соревнований по горному туризму, дистанции: «Горные препятствия» и «Спасательные технические приемы».

1.4. Организация питания в походе. 3 ч. Организация питания в походе, во время многодневного спортивного похода. Питание во время соревнований. Разработка меню на время похода.

1.5. Оказание первой медицинской помощи. 3 ч. Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шоковое состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса. Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

2. Практическая подготовка 90 ч.

2.1. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий.27ч.

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления

природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы. Практические занятия. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению.

2.2. Учебно-тренировочные путешествия. 9ч.
Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных экспедиций. Подготовка отчетов о пройденном маршруте. Практические занятия. Составление отчетов о пройденном походе.

2.3 Подготовка к участию в соревнованиях. 9ч.
Изучение правил соревнований по видам соревнований: регламент и другие нормативные документы. Изучение Положения и Условий соревнований, разница между этими документами. Участие во всевозможных соревнованиях с целью усовершенствования своих навыков и повышения квалификации.

2.4. Специальная физическая подготовка. 24 ч.
Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использования упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

2.5. Участие в соревнованиях. 18 ч.

Формы аттестации/контроля: участие в экспедициях.

2.6. Итоговое занятие. 3 ч.

Подведение итогов работы объединения. Анализ достижений и неудач на выступлениях учащихся.

РАЗДЕЛ №5. ВОСПИТАНИЕ

Туризм – это не только увлекательное приключение, но и мощный инструмент воспитания и развития школьников. Он сочетает в себе физическую активность, познание окружающего мира и формирование важных жизненных навыков. Спортивная туристская подготовка, организация и проведение походов помогают детям расти здоровыми, самостоятельными и ответственными людьми.

Растущая отчуждённость между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. В современных условиях, когда рушатся старые стереотипы патриотизма, именно туризм и краеведение, объединяющие в себе многие предметы и науки, могут стать эффективным средством обучения и воспитания школьников.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углублённого изучения своей малой родины во время походов, экспедиций, экскурсий, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве воспитания.

По силе влияния на сознание ребёнка воспитание и обучение в туристском походе стоит на порядок выше, чем любое аудиторное занятие. Потому что здесь есть длительное по времени проживание педагогической ситуации в условиях природной среды, задействованы все каналы получения информации. А проживание ситуации рождает эмоции, которые в детстве фиксируются в сознании очень сильно. Ситуации и связанные с ними эмоции могут сохраняться на протяжении всей жизни. Неделя похода может дать такой педагогический эффект, какого в городских условиях не получить и за год. Природная среда, особые условия выполнения многих бытовых операций, без которых невозможно обеспечение своей жизнедеятельности, романтика путешествий, замкнутость и автономность группы делают туристскую деятельность эмоционально и педагогически насыщенной. Участие в туристских походах трансформируется для учащихся в личный опыт, который может стать эталоном для их будущей взрослой жизни.

В походных условиях внутри замкнутой и автономно существующей группы возникает множество ситуаций, проходя через которые ребёнок учится строить взаимоотношения с другими людьми. Формирование коммуникативных навыков для большинства ребят происходит, как правило, совершенно естественно без какого-то «специально организованного педагогического влияния». В условиях замкнутой туристской группы приходится строить отношения и сосуществовать на одном пространстве с другими людьми. Учиться быть терпимее, принимать других такими, какие они

есть. Как правило, детский туристский коллектив – это разновозрастное объединение детей, в котором практически всегда старшие, более опытные ребята становятся наставниками для младших и помощниками для руководителя. Кто-то становится командиром, кто-то – ответственным за питание, кто-то – ответственным за снаряжение. А младшие в этом естественном педагогическом процессе в свою очередь становятся помощниками у своих старших товарищей и перенимают у них опыт. За счет этого воспитывается ответственность, трудолюбие, терпимость, укрепляются характер, терпение и воля. На формирование нравственных установок влияет деятельность, в которой присутствуют отношения между людьми. Ведь нравственное положение, о котором подросток узнаёт, например, от взрослых, должно получить подтверждение в процессе проживания им ситуаций, в которых есть отношения между людьми, есть межличностная коммуникация. В этом случае в сознании ребенка то или иное нравственное положение проявляется в различных ракурсах и либо принимается окончательно, либо отторгается. Иначе все слова-нотации, адресованные подросткам, о том, «что такое хорошо и что такое плохо», не усваиваются.

Туристские походы с детьми по родной земле – это не что иное, как очень сильное средство воспитания чувства патриотизма. Говоря о воспитании патриотизма важно разделять формирование патриотического сознания и формирование чувства патриотизма. Патриотическое сознание формируется в процессе обучения. Это сфера интеллекта, которая, если рассматривать его формально, представляет собой результат усвоения некоторого набора патриотических установок. Чувство патриотизма формируется в процессе проживания множества ситуаций, связанных со своей Родиной, и ощущается человеком не столько сознанием, сколько душой и телом, т. е. через эмоциональные и физические переживания. Когда дети ногами ходят по своей земле, глазами видят её, дышат её воздухом, чувствуют её, переживают свои походные трудности в тесном с ней контакте, происходит резонанс информационного влияния, эмоциональных переживаний и физических ощущений и формируется чувство единения со своей землей, т.е. чувство патриотизма. Сформированное в подростковом возрасте чувство патриотизма является очень сильным. Воспитание самостоятельности, ответственности, навыков взаимодействия с другими, воли, нравственных установок в совокупности с патриотическим воспитанием в результате формируют настоящего гражданина своей страны.

Цели воспитания в дополнительном образовании:

– обеспечение актуализации обучающимися ценностно-смыслового компонента в осваиваемой сфере деятельности;

– содействие обучающимся в понимании значимости туристско-краеведческой деятельности как основы для самореализации и профессионального самоопределения;

– помощь в формировании личностных качеств обучающихся, освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в различных сферах деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

Гражданско-патриотическое воспитание соответствует патриотическому, гражданскому воспитанию и предполагает организацию деятельности по изучению национальных традиций, этнических культур, деятельности детских общественных организаций, воспитание любви к родному краю, патриотических и гражданских чувств.

Нравственное, эстетическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей - соответствует нравственному, духовному, семейному воспитанию и предполагает образование и воспитание личности обучающихся, организацию работы с семьей, изучение семейных традиций, воспитание у учащихся уважения к семейным ценностям, отношениям, организация совместной деятельности педагогов и родителей, формирование толерантного отношения к людям другой национальности; способствует формирование единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность ребенка, его счастье, его успех. Содействует формированию у педагогов и родителей способности адекватно и эффективно действовать в сложной проблемной ситуации.

Физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее воспитание — соответствует физическому воспитанию учащихся к собственному здоровью, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, формирование основ безопасности, воспитание способности выпускника осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организация деятельности по формированию здорового образа жизни, организация туристической, спортивной работы, воспитание гармонично развитой личности.

Экологическое воспитание — соответствует экологическому воспитанию учащихся и предполагает организацию природосообразной деятельности, формирование у учащихся ценностного отношения к природе, к процессу освоения природных ресурсов региона, страны.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству — соответствует трудовому воспитанию, организации трудовой и

профориентационной деятельности обучаемых, воспитание трудолюбия, культуры труда.

Профориентационное воспитание — соответствует формированию у учащихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Основные задачи воспитательной работы:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Основные направления воспитания и социализации:

- Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
- Воспитание нравственных чувств, убеждений и этического сознания.
- Воспитание трудолюбия, творческого отношения к образованию, труду, жизни, подготовка к сознательному выбору профессии.
- Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
- Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
- Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание).

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе духовных, нравственных и культурных традиций.

Направление воспитательной работы	**Задачи работы по направлению**
Гражданско-патриотическое воспитание	– Формировать у воспитанников чувства долга, собственного достоинства, ответственности, чести, гражданственности. – Воспитывать любовь и уважение к традициям Отече-

	ства, семьи.
Нравственно-эстетическое воспитание	– Формировать у воспитанников нравственность, культуру поведения, эстетический вкус, уважение личности. – Создание условий для развития у творческих способностей.
Экологическое воспитание	– Формировать правильное отношение к окружающей среде. – Проведение природоохранных акций.
Физкультурно-оздоровительное воспитание	– Популяризация занятий физической культурой и спортом. – Пропаганда здорового образа жизни
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма	– Воспитание культуры толерантности и межнационального согласия; – Достижение необходимого уровня правовой культуры как основы толерантного сознания и поведения; – Формирование у воспитанников этнокультурное взаимоуважение, основанного на принципах уважения прав и свобод человека, стремления к межэтническому миру и согласию, готовности к диалогу;

Название мероприятия	**сроки проведения**	**отв.**
Гражданско-патриотическое воспитание		
День окончания Второй мировой войны (03.09)	сентябрь	ПДО
Международный день мира (21.09)	сентябрь	ПДО
Акция ко Дню пожилого человека (01.10)	октябрь	ПДО
День народного единства (04.11)	ноябрь	ПДО
Международный день толерантности (16.11)	ноябрь	ПДО
День неизвестного солдата (03.12)	декабрь	ПДО
День героев Отечества (09.12)	декабрь	ПДО
Снятие блокады Ленинграда (27.01)	январь	ПДО
День защитника Отечества (23.02)	февраль	ПДО
День воссоединения Крыма с Россией (18.03)	март	ПДО
Первый в космосе (12.04)	апрель	ПДО
Акция «Георгиевская ленточка»	май	ПДО
Акция «Бессмертный полк»	май	ПДО
Нравственно-эстетическое воспитание		
«Золотая осень» - путешествия, выставки, акции, конкурсы	осень	ПДО
Мероприятия в рамках	ноябрь	ПДО

международного Дня толерантности (посещение дома инвалидов, престарелых)		
«Новый год стучится в двери» - праздники, концерты, выставки, благотворительные акции	декабрь	ПДО
Международный день родного языка (21.02) – конференции, беседы, викторины	февраль	ПДО
Широкая Масленица – праздники, концерты, выставки	февраль	ПДО
Международный женский день (08.03) – праздники, концерты, выставки, акции	март	ПДО
Всемирный день Земли (22.04)– беседы, акции, выставки, конкурсы	апрель	ПДО
«Спасибо деду за победу» - конкурсы, акции, выставки, походы по боевым местам	май	ПДО
Экологическое воспитание		
Акции по уборке туристических стоянок, обочин, скверов, парков, леса, рек и т.п.	в течение года	ПДО
Акция «Кормушка»	декабрь - апрель	ПДО
Акция «Сохраним крымские первоцветы» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	февраль - март	ПДО
Акция «Сохраним можжевельники Крыма» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	ноябрь-март	ПДО
Акция «Знакомитесь - Тюльпаны Шренка» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	апрель	ПДО
Уборка памятников погибшим в годы ВОВ	апрель-май	ПДО
Физкультурно-оздоровительное воспитание		
«Туриада», посвященная Международному дню туризма (27.09)	сентябрь	ПДО
Туристский слет «Памяти друга»	октябрь	ПДО
«Приз закрытия сезона» им. В.Н. Ничипуренко	ноябрь	ПДО
Открытое зимнее первенство «Крымская зима», памяти О.В.	декабрь-январь	ПДО

Перцева		
«Приз открытия сезона», весеннее первенство среди обучающихся «ЦДЮТК»	март-апрель	ПДО
«Туристская весна», соревнования по туризму среди обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май	ПДО
Туристский слет обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май	ПДО
Туристские походы, экскурсии	в течение года	ПДО
Участие в массовых спортивных мероприятиях, организованных Министерством спорта РК	в течение года	ПДО
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма		
Беседа о солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	ПДО
Что нужно знать о терроризме	декабрь	ПДО
Основные принципы противодействия терроризму и экстремизму	май	ПДО
Семейное воспитание		
Родительские собрания	в течение года	ПДО
День отца (третье воскресенье октября)	октябрь	ПДО
Мамин день (последнее воскресенье ноября)	ноябрь	ПДО
Международный день семьи (15.05)	май	ПДО
Совместные с родителями походы, экскурсии, акции	в течение года	ПДО
Организация отдыха и оздоровления.	май-июнь	ПДО

Цель и задачи воспитания

Цель воспитательной работы — создание условий для формирования социально активной, нравственной личности, любящей свою малую родину, бережно относящейся к природе и культурному наследию Крыма.

Задачи воспитания:

- воспитание чувства патриотизма, уважения к многонациональной культуре Крыма, её традициям и истории;
- формирование бережного отношения к природе, навыков экологической культуры;
- развитие доброжелательности, толерантности, чувства ответственности и товарищества;

– формирование навыков здорового образа жизни и безопасного поведения.

Целевые ориентиры воспитания

Целевые ориентиры воспитания определены в соответствии с традиционными российскими духовно-нравственными ценностями и включают: патриотизм и гражданскую идентичность, уважение к людям труда и старшему поколению, ценность семьи, природы и Родины, дружбу и взаимопомощь, самостоятельность и ответственность за свои поступки.

Формы и методы воспитания

Формы воспитания: экскурсии, туристские походы и соревнования, мастер-классы, тематические беседы, игровые и праздничные программы. Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, воспитание на личном примере, контроль и самоконтроль, оценка и самооценка.

Условия воспитания и анализ результатов

Воспитательная работа осуществляется в едином образовательно-воспитательном пространстве объединения через привлечение обучающихся к участию в экскурсиях, походах, соревнованиях, акциях и мастер-классах. Ожидаемым результатом является высокий уровень сплочённости коллектива, рост личностных достижений и повышение интереса к занятиям. Анализ результатов воспитания проводится посредством педагогического наблюдения, анкетирования, анализа участия обучающихся в мероприятиях.

РАЗДЕЛ №6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты 1 год обучения

Учащиеся будут знать:

- историю развития туризма, культуру и традиции туризма.

Учащиеся будут уметь:

- вязать узлы и знать их применение;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;

Применять на практике:

- применять самоконтроль;
- бережно относится к природе и памятникам культуры;
- принимать участие в акциях по очистки окружающей среды.

Планируемые результаты 2 год обучения

Учащиеся будут знать:

- историю развития туризма, культуру и традиции туризма.

Учащиеся будут уметь:

- вязать узлы и знать их применение;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
-применять и использовать страховку и самостраховку.

Применять на практике:

- оказание первой медицинской (доврачебной) помощи;
- применять самоконтроль;
- бережно относится к природе и памятникам культуры;
- принимать участие в акциях по очистки окружающей среды.

Планируемые результаты 3 год обучения

Будут знать: историю и культуру родного края; основные термины и их определения; применение правил, норм и требований при соблюдении техники безопасности, гигиены, и т.д.;

Будут уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь;
- организовывать страховку и самостраховку, работать в команде;
- приобретут навыки выживания под воздействиями различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- организовать подъем и спуск пострадавшего в труднопроходимой местности;

РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение реализации программы осуществляется ПДО/ (тренером), имеющим среднее профессиональное или высшее педагогическое образование по направлению подготовки или МС и отвечающим квалификационным требованиям и профессиональным стандартам.

Материально-техническое обеспечение - спортивный зал с высоким потолком и оборудованным скалодромом.

Скалодром: гимнастические маты (5 шт.), зацепки (имитаторы скального рельефа), страховочные системы (20 шт.),веревки (диам. 10 мм. – 200м.), карабины (40 шт.), оттяжки (30 шт.), спусковые устройства (20 шт.), тормозные устройства (20 шт.), скальная лестница (5 шт.).

Спортивный инвентарь для проведения учебных занятий **(**на 20 человек).

Для спортивных сборов и выездов: Палатки (7 шт.), тенты костровые (4 шт.), лопата (2 шт.), цепная пила (2 шт.), топор (2 шт.), костровое оборудование (котлы (5 шт. по 5л.), половник (2 шт.), доски для резки продуктов (3 шт.), ножи кухонные (4 шт.), тросик костровой (2 шт.), крючки для котлов (15 шт.), стол (складной), карты местности (5 шт.), планшеты для карт (5 шт.), компаса (10 шт.), фонари, медицинская аптечка, ремонтный набор, спички, газовая горелка (5 шт.), газ в баллоне (15 шт.), обвязки (20 шт.), карабины (30 шт.), спусковые устройства (20 шт.).

Основное личное снаряжение, специальная одежда и обувь: рюкзак, коврик из пены, спальный мешок, тёплые вещи и спец.обувь, компас, часы, туалетные принадлежности, спички, фонарик, предметы для употребления пищи. Всё снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

Методическое обеспечение

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Техника горного туризма» может осуществляется в очной форме, может быть реализована по сетевому взаимодействию.

Занятия могут проводятся в очной и частично в дистанционной форме обучения.

Методы обучения - зависит от возраста учащихся и ориентирован на активизацию и развитие физической подготовки.

Формы организации учебного процесса: групповые, индивидуально — групповые.

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочные, теоретические, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, беседы, экскурсии, экспедиции, туристский поход, спортивные сборы, турниры, спортивные игры, соревнования, открытые занятия, эстафеты.

Типы занятий:

- комбинированное (объяснение, демонстрация и практическая часть);
- повторение и закрепление знаний, умений и навыков;
- практические занятия с применением ЗУН;
- открытое занятие;
- соревнования.

Педагогические технологии — на занятиях применяется метод группового, разноуровневого обучения с демонстрацией педагогом на личном примере.

Теоретический материал совмещен с практической деятельностью и носит наглядно - демонстрационную форму подачи материала.

Большее количество часов по программе отведено практическим занятиям.

- личностно-ориентированные;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- проектная;
- информационно-коммуникативные.

При дистанционном обучении - материал рассылается на @ учащихся, и через социальную сеть в вк и месседжер макс.

Теоретическая часть состоит из готового лекционного материала и заданий, которые носят поисковый характер и способствует развитию самообразования учащихся.

Практическая часть состоит из ОФП (комплекс упражнений на растяжку и силу), которые контролируются ведением дневника учащихся с фиксацией своих результатов.

Учебный процесс контролируется выполнением тестовых заданий, проверкой дневника, в котором фиксируются результаты и сдачей нормативов в период очных занятий.

Алгоритм учебного занятия

1. Построение, проверка учащихся, озвучивается тема, цель и задачи занятия;
2. Разминка, формирование на пары или группы;
3. Выполнение поставленной задачи;

4. Рефлексия, подведение итогов занятия;

5. Домашнее задание.

Информационно-телекоммуникационное обеспечение

1. Туристическая социальная сеть https://vk.com/youngrescuer1: отзывы, фотоальбомы, результаты.
2. https://www.tmmoscow.ru/ Все о спортивном туризме: календарь соревнований, нормативные документы, новости.

РАЗДЕЛ №8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для разработки программы рекомендуемый ПДО

1. Алексеев А.А, Питание в туристском походе – М., 2005
2. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.
4. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
5. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.
6. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
8. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru
9. Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — Ч.1. — Вып. 5

Литература, рекомендуемая для учащихся

1. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
2. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
3. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
4. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru
5. Хаттинг Г. "Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению"- Гранд-Фаир, 2006.

Литература, рекомендуемая для родителей

1. Белякова И.В., Павлов Е.А. «Проблемы нормирования нагрузки веса рюкзака у школьников в туристском походе». Статья в журнале «Экстремальная деятельность человека». Научно-методический журнал №2 (39) / 2016.
2. Штюрмер Ю. «Опасности в туризме, мнимые и действительные». − М.: Издатель И.В. Балабанов, 2008.

РАЗДЕЛ №9. ПРИЛОЖЕНИЯ
9.1 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течении каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля за влияниям занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей.

Тестовые задания

1.Принадлежность спортсмена к той или иной возрастной группе определяется:?

А). Календарным годом Б). Датой рождения на день соревнований. В). Годом рождения, если иное не оговорено в положении.

2. Длина короткого уса самостраховки должна быть такой, чтобы:?

А). При зависании участник дотягивается ладонью до карабина, или другого устройства на конце уса. Б). При зависании участник дотягивается запястьем до карабина, или другого устройства на конце уса. В). Не более 1,5 м.

3. Транспортировка груза на любых видах переправ осуществляется?

А). На участнике Б). Отдельно от участника с обеспечением соответствующего сопровождения. В). Рядом с участником, на подвешанном рядом усе самостраховки.

4. Использовать карабины без муфт допускается?

А). Для транспортировки снаряжения и контрольного груза. Б). В оттяжках, используемых на ППС. В). Для других вспомогательных целей, не влияющих на безопасность.

5. Использование страховочной веревки запрещается для?

А). Спуск на командной страховочной веревке участника, который не может продолжить подьем, на исходную площадку. Б). Фиксации положения участника после команды Закрепи. В). Вытягивание и спуск участника.

6. Участие в соревнованиях 4 класса разрешается участникам:?

А). достигшим 14 лет со 2 разрядом. Б). Достигшим 16 лет с 1 разрядом. В). Достигшим 13 лет со 2 разрядом.

7. Если в ходе прохождения дистанции веревке нанесено повреждение, ее эксплуатация может быть продолжена?

А). После перемотки изолентой. Б). Использование этой веревки далее по дистанции не разрешается. В). После блокировки поврежденного участка с помощью узла.

8. Одновременная работа одного участника со страховкой и грузовой веревкой:

А). Запрещается. Б). Разрешается. В). Запрещается, если иное не оговорено в условиях.

9. Горные соревнования проводятся в следующих дисциплинах?

А). Дистанция-горная. Б). Дистанция-горная-связка. В). Дистанция-горная-группа.

10. Для преодоления дистанции и организации ИТО допускается использовать оттяжки)

А). Длиной не более 0,5 м. Б). Длиной не более 1 м В). Любой длины.

11. ОКВ дистанции это?

А). Заданный промежуток времени для прохождения этапа. Б). Заданный промежуток времени для подачи тактики. В). Заданный промежуток времени для прохождения дистанции.

12. Потерянным считается снаряжение, которое?

А). По окончании ОКВ дистанции какой либо своей частью находится на дистанции.

Б). По окончанию ОКВ осталось подключенным к судейскому оборудованию.

В). Упало на полку, но было подобрано без потери страховки.

13. Двойной веревкой является?

А). Две отдельные веревки. Б). сдвоенная (т.е сложенная вдвое).

В). сдвоенная (т.е сложенная вдвое), разделенная соответствующим узлом и имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви.

14. Расстояние между командным ППС, а также от ПС до первого (последнего)ППС должно быть?

А). Не менее 1 и не более 5 метров. Б). Не менее 2 и не более 4 метров. В). Не менее 2 и не более 5 метров.

15. Судейская страховка на ИСС участника разрешается?

А). В отдельный карабин. Б). В карабин с командной страховкой. В). Разрешены оба варианта.

16. Каким знаком обозначается старт в спортивном ориентировании?

а). Кругом б). Треугольником в). Двойным кругом

17. Какая группа узлов применяется для связывания веревок разного диаметра? а). Шкотовый, брамшкотовый. б). Грейпвайн, встречный. в). Стремя, штык.

18. Свободный конец узла должен выходить не менее чем?

а). 15 см. б). 10 см. в). 5 см.

19. Если для подьема пострадавшего использовать полиспаст 3к 1, сколько метров нужно пробрать веревки, для вытягивания пострадавшего на 1 метр?

а). 3 м веревки б). 6 метров веревки в). 9 метров веревки

20. Транспортировка груза на любых видах переправ осуществляется?

а). На участнике б). Отдельно от участника с обеспечением соответствующего сопровождения в). Рядом с участником, на подвешенном рядом усе самостраховки.

Ответы к тестовым заданиям.

1) -а 2)-б 3)-б 4)-а,б,в 5)-в 6)-а 7)-в

8)-а 9)-б,в 10)-а 11)-в 12)-а,б 13)-в 14)-в

15)-а 16)-б 17) -б 18) -б

19)-а 20)-б

Тестовые задания

1) Площадь Крымского полуострова составляет.
1. 23000км.кв 2. 27 000 км.кв. 3.25 000 км.кв.

2) Самый большой остров в Черном море.
1.Большой 2. Змеиный 3. Джарылгач.

3) Соленость Чёрного моря.
1. 12 промилей 2. 18 промилей 3. 35 промилей.

4) Один из основателей и первый директор Никитского ботанического сада.
1.Стевен Х.Х 2. Станкевич Н. В. 3.Паласе П.С.

5) Горный массив Крыма – древний вулкан.
1. Кара-Гач 2. Кара-Даг 3. Кара-Сан.

6) Геродот в своем труде упоминает греческий город Калос-Лимен. Какой современный населенный пункт расположен в этом месте.
1.Евпатория 2. Черноморское 3.Саки

7) Представитель крымскотатарского народа, дважды герой Советского Союза, герой Великой Отечественной войны, летчик- испытатель.
1.Бекир-Чабан-Заде 2. Ахмет-Хан-Султан 3.Джамилев

8) Уроженец Белогорского района, герой Советского Союза.
1. С. Сейтнафе 2. С. Курсеитов 3. А. Афолаби
9) Самое большое соленое озеро Крыма.
1. Сасык 2. Донузлав 3. Узунларское

10) Самая протяженная пещера Крыма
1. Мраморная 2. Суук-Оба 3. Кизил-Коба

11) Самая восточная точка Крыма.
1. мыс Фонарный 2. мыс Зюк 3. мыс Ай-Тодор.

12) Самая крупная птица Европы, обитающая в Крыму.
1. Белоголовый сип 2. Черный гриф 3. Степной орел

13) Крайняя западная точка Крыма.
1. мыс Кара-Мрун 2. мыс Меганом 3. мыс Херсонес

14) Самая высокая точка Крыма
1. г.Эклизи- Бурун 2. г.Роман-Кош 3. г.Ай-Петри

15) Самая глубокая карстовая шахта Крыма.

1. Солдатская 2. Бузлук-Коба 3. Бинбаш- Коба.
16) Дата освобождения г. Белогорска от немецко-фашистских захватчиков.
1. 11 апреля 1944 2.13 апреля 1944 3. 13 апреля 1945

17) Самый высокий водопад Крыма.
1. Головкинского 2. Джур-Джур 3. Учан-Су.

18) Первая горная троллейбусная трасса Симферополь - Ялта по протяженности -крупнейшая в Европе. Когда она вступила в строй?
1.в 1956 году 2. в 1961 году 3. в 1972 году.

19) Кто из атаманов в период с 1620 по 1622 сидел в тюрьме Карасубазара?
1. Я. Иванов 2. Б. Хмельницкий 3. И. Скоропадский.

20) Первое упоминание о Ялте, дошедшее до нас в одной из работ арабского географа и путешественника аль-Идрисы относится к 1154 году. Название населенного пункта звучит как ....
1. Джалита 2. Гарзун 3. Ялос.

Диагностическая карта оценки уровня знаний обучаемых в течение года

ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»

Объединение _____ группа № _____ 202___-202___учебный год

№ п/п	ФИ учащегося	Уровень знаний обучаемого в процентах (%)						
		Входной контроль	Промежуточная аттестация					Итоговая аттестация
			1г.	1г.	2г.	2г.	3г.	

Нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы подготовки.

Год обучения	**Возраст (лет)**	**Требования к уровню подготовки**
В конце 1 года	7-17	Набрать не менее 30 баллов мальчикам и 15 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
В конце 2 года	8-17	Набрать не менее 40 баллов мальчикам и 30 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
В конце 3 года	9-17	Набрать не менее 50 баллов мальчикам и 40 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП

«Критериям оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах»

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3*10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9,0
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8,0
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

9.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

План-конспект занятия

Тема: Общая физическая подготовка.

Цель: Создание условия для укрепления здоровья учащихся, для формирования у них навыков и умений, необходимых для успешного физического развития.

Задача: Повысить уровень общефизической подготовленности учащихся.

Дата проведения:

Место проведения: Спортивный зал ЕУВК Интеграл

Инвентарь: маты, турник, шведская стенка, резинка для подтягиваний.

Содержание	минуты	Методические указания
Подготовительная часть	**25 мин**	
Организация занимающихся, объяснение задач тренировки.	5 мин	
Разминка Бег.Упражнения по общей физической подготовке Упражнения для мышц шеи Упражнение на плечевой сустав Упражнение на кисти Вращение корпусом Приседания Перекаты	20 мин	Выполняется всей группой одновременно.
Основная часть	**80 мин**	
Выполнение упражнений Отжимания от пола; Подтягивания; Подъем туловища из положения лежа; Приседания на одной ноге; Висы в блоках; Прыжки на скакалке; Подтягивания с фиксациями; Подъем ног к перекладине; Упражнение «Берпи» Упражнение «Планка»		Выполняется всей группой по круговому принципу. Отдых между кругами 5 минут, между упражнениями 1 минута.
Заключительная часть. Рефлексия.	**30 мин**	
В заключительной части проводятся заминка-упражнения на растяжку. Сбор всего оборудования. общие рекомендации и замечания. Итог занятия, блиц — опрос по полученным знаниям. Задание на дом. Тема следующего занятия		

9.3 КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематическое планирование
работы 1 год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	ТБ. Теоретическая подготовка. Туристские путешествия, история развития туризма.	3		
2.	ОФП	3		
3.	Техническая подготовка	3		
4.	ОФП	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Октябрь				
1.	Участие в соревнованиях	3		
2.	ОФП	3		
3.	Техническая подготовка	3		
4.	СФП	3		
Ноябрь				
1.	Участие в соревнованиях	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	Тактическая подготовка	3		
4.	СФП	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Декабрь				
1.	СФП	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	Участие в соревнованиях	3		
4.	Выполнение контрольных нормативов	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Январь				
1.	Техническая подготовка	3		
2.	Правила поведения и ТБ на занятиях. Общественно полезная работав путешествии, охрана природы и памятников культуры.	3		
3.	СФП	3		
4.	Техническая подготовка	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Февраль				
1.	ОФП	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	СФП	3		

4.	Техническая подготовка	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Март				
1.	ОФП	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	СФП	3		
4.	Личное и групповое туристское снаряжение. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Апрель				
1.	ОФП	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	Участие в соревнованиях	3		
4.	СФП	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Май				
1.	ОФП	3		
2.	СФП	3		
3.	Участие в соревнованиях	3		
4.	Выполнение контрольных нормативов	3		
	ИТОГО:	24 ч.		

Календарно-тематическое планирование работы 2 год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	ТБ. Теоретическая подготовка. Туристские путешествия, история развития туризма.	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	ОФП	3		
4.	ОФП	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Октябрь				
1.	Участие в соревнованиях	3		
2.	СФП	3		
3.	Техническая подготовка	3		
4.	ОФП	3		
Ноябрь				
1.	СФП	3		
2.	Тактическая подготовка	3		
3.	ОФП	3		

4.	Техническая подготовка	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Декабрь				
1.	Участие в соревнованиях	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	СФП	3		
4.	Выполнение контрольных нормативов	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Январь				
1.	ОФП	3		
2.	Правила поведения и ТБ на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.	3		
3.	Техническая подготовка	3		
4.	ОФП	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Февраль				
1.	Тактическая подготовка	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	Участие в соревнованиях	3		
4.	СФП	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Март				
1.	Техническая подготовка	3		
2.	ОФП	3		
3.	СФП	3		
4.	Техническая подготовка	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Апрель				
1.	Техническая подготовка	3		
2.	Участие в соревнованиях	3		
3.	СФП	3		
4.	Техническая подготовка	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Май				
1.	ОФП	3		
2.	СФП	3		
3.	Участие в соревнованиях	3		
4.	Выполнение контрольных нормативов	3		
	ИТОГО:	24 ч.		

Календарно-тематическое планирование работы 3 год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Вступительное занятие- инструктаж по ТБ, правила организации походов. Входной контроль.	3		
2.	Техника спортивного туризма	3		
3.	СФП	3		
4.	Подготовка к участию в соревнованиях	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Октябрь				
1.	Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	3		
2.	Учебно-тренировочные путешествия	3		
3.	Тактика туристских путешествий. Тактика в горном туризме.	3		
4.	Техника спортивного туризма	3		
Ноябрь				
1.	Участие в соревнованиях	3		
2.	СФП	3		
3.	Техника спортивного туризма	3		
4.	СФП	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Декабрь				
1.	Оказание первой медицинской помощи.	3		
2.	Техника спортивного туризма	3		
3.	Участие в соревнованиях	3		
4.	Учебно-тренировочные путешествия	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Январь				
1.	Организация питания в походе.	3		
2.	СФП	3		
3.	Техника спортивного туризма	3		
4.	Участие в соревнованиях	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Февраль				
1.	СФП	3		
2.	Техника спортивного туризма	3		
3.	Участие в соревнованиях	3		
4.	Техника спортивного туризма	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Март				
1.	Участие в соревнованиях	3		

2.	Подготовка к участию в соревнованиях	3		
3.	Учебно-тренировочные путешествия	3		
4.	СФП	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Апрель				
1.	Техника спортивного туризма	3		
2.	Тактика туристских путешествий. Тактика в горном туризме.	3		
3.	Подготовка к участию в соревнованиях	3		
4.	СФП	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Май				
1.	СФП	3		
2.	Участие в соревнованиях	3		
3.	Техника спортивного туризма	3		
4.	Итоговое занятие	3		
	ИТОГО:	24 ч.		

9.4 ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Техника горного туризма»

«Согласовано»
Зам. директора по УВР/методист
_____ / _____
« » _____ 202__ г.

Лист корректировки программы на 202 г.

№ п/п	Разделы программы	Причина корректировки / Внесенные изменения	Основание - протокол МС/ПС Приказ №